

子どもの体のお話

6月も下旬にさしかかりますね。3日には運動会、そして今は水泳学習と、子どもたちが体を動かす活動が続いています。

そんな子どもたちの「運動する」「体を使う」ことについて、今回の号ではもう少し幅広く見ていきたいと思います。

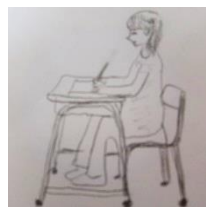
「子どもが運動する」という言葉を聞くと、バスケットや野球、体育の時間などを思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか？身体を鍛え、健康を保つためのイメージです。ですが、発達の視点での「運動」は「身体が動くこと」全てを指す場合が多いです。手で箸や茶わんを持つ、話をする、聞く、字を書く、座る立つ、楽器を弾く、靴ひもを結ぶ…などです。

子どもさんには以下のような様子がありませんか？

- ・常に座り込んで靴を履く(立って履くことが苦手)
- ・階段は手すりをもって上がる、降りる
- ・鉛筆を握りこんで持つ、書く
- ・背もたれのない椅子だと座りにくそうにしている
- ・人や出入口によくぶつかる、つまずきやすい、持っている物をよく落とす…
- ・椅子からずり落ちそうな姿勢になる、字を書く際に片側だけ極端に下げる、眼が近い…
- ・肩凝りや腰の痛みを訴えることがある…
- ・探し物や忘れ物が多い、モノを見つけることが苦手…

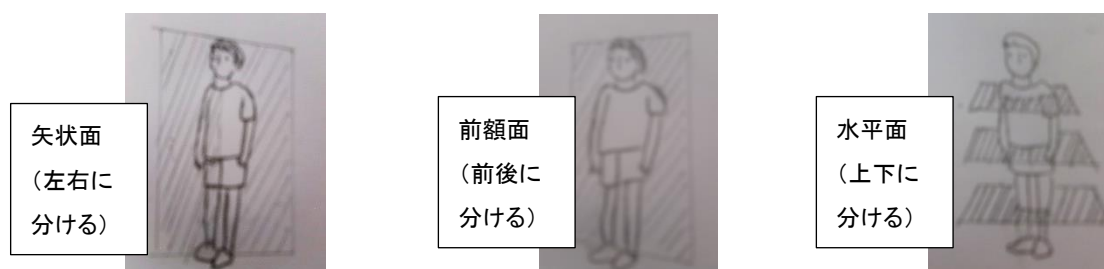
ではここで、「**椅子に座って字を書く**」ために必要な体の力について考えてみましょう。

- | | | |
|----------------|---|--------------|
| 机に向かって学習するためには | → | 椅子に座る姿勢の確立 |
| 鉛筆を使うためには | → | 肩や手首、ひじの固定 |
| 字を書き続けるためには | → | 頭を支える |
| 頭を支えるためには | → | 首の筋肉が保たれている |
| 黒板の文字を写すためには | → | 視覚と手の運動が結びつく |
| 先生の話聞き取るためには | → | 聴覚と視覚の連絡 ……… |



このように、椅子に座って字を書くという場面一つでも、体の各部位を固定し、保持し、他の部位と連動させ統合させていくという、いろいろな感覚運動の力が必要となることがわかります。

人の身体の位置や動きは3つの面÷軸で示されます。



この3つの面÷軸が正しく直角に交差するように運動できれば、身体は安定します。

しかし、生まれた時からデジタル媒体や便利なモノに囲まれている、そして「三間＝時間・空間・仲間」の減少という時代背景で生きる今の子どもたちは、ともすれば「体を主体的に動かす」絶対量そしてバリエーションが少なくなりやすいと言われます。さらにコロナ禍でその傾向に拍車がかかりました。

自分のバランスを崩して立ち直るための楽しい遊びや動き、自分の体を自分で支えられるための楽しい遊びや動き、イメージを描きながら動く遊び…これらの絶対量が不足すれば、3つの軸の安定を保ちつつ高度な動きを行っていくことは、そんなに簡単ではないかもしれません。同じ姿勢を一定時間保てない理由が、生活様式の変化なども含めて「不器用」な状態となっているかもしれないのであれば、「やる気」ではなかなか改善しないのではないのでしょうか。

体は自分の器です。無意識的に正しい動かし方ができるようになると、自分自身の器はとても安心できるものになっていくでしょう。

これらの体の状態をなんとかしたいと考え、松江市では「かしこい体」づくりに取り組んでいます。

かしこい体…話し手の方を見て、指示されたことを聞き、理解して行動することが円滑にできる体

そして、乃木小学校でも、毎朝「姿勢体操」を行うことで、前述の体の軸を安定させたり、眼をよりスムーズに動かしたりすることができるように頑張っているところです。また、1年生は、姿勢体操に加えて、「立つ・座る・鉛筆を操作する」力を育てる体操も行っています。

家庭では「お手伝い」も子どもの体を作り、軸を安定させます。つま先立ちで洗濯物を干したり、両手を協調させ調整しながら掃除をしたりするのはとてもいいですね。また、大好きな家族の方と触れ合いながら遊ぶことも、皮膚感覚や情緒を安定させ、落ち着きをもたらします。外遊びをすることも、人と一緒に歩くことも、五感をとおした「からだ体験」となり、「想像力」も育んでくれることでしょう。

これからも、学校と家庭が一緒になって、かしこい体づくりを行っていききたいものです。

(文責：吉野晃子)

【参考文献】

- ・坂本龍生・花熊暁編著「新・感覚統合法の理論と実践」学研 1997
- ・中尾繁樹著「特別ではない特別支援教育⑤不器用な子どもたちの感覚運動指導」明治図書 2013
- ・小西行郎著「発達障害の子どもを理解する」集英社新著 2011